

Week-end en silence
28-29 septembre 2019

Planning prévisionnel

Samedi

09:00-09:30 Arrivée / Installation et début de Mauna (Silence)

10:00-11:30 Cercle d'ouverture & Séance de Yoga

12:00-13:30 Déjeuner

13:30-14:15 Relaxation totale

14:15-16:00 Temps libre

16:00 Pause thé

17:00-18:30 Séance de Yoga et relaxation

19:30 Dîner

20:30 Méditation

21:30 Coucher

Dimanche

07:30 Tisane (optionnelle)

08:00 Méditation guidée

08:30-09:30 Séance de Yoga

09:30 Petit déjeuner

Fin de Mauna (silence)

10h15 Karma Yoga :Découpe des légumes dans la joie

11:00-11:30 Marche méditative

12:00-13:30 Déjeuner

13:30-14:30 Repos (et nettoyage des chambres)

14:30-16:00 Séance de Yoga

16:00 Thé et cercle de clôture

17:00 Départ